Betrieb und Instandhaltung der P30-Konsole

PRECOR

Betrieb und Instandhaltung der P30-Konsole

PRECOR®

Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P30-KONSOLE

Teilenummer 301096-541 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Alle Rechte vorbehalten. Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.

Markenhinweis

Precor, AMT und EFX sind eingetragene Marken und Preva ist eine Marke der Precor Incorporated. Weitere Namen in diesem Dokument können Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Inhaber sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsanweisungen

Lesen Sie die folgenden Sicherheitsanweisungen vor dem Beginn der Montage gründlich durch und bewahren Sie sie für den zukünftigen Gebrauch auf.

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Inbetriebnahme des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe und möglichst keine locker sitzende Kleidung tragen. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.

- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- Geeigneter Standort für Geräte
  - Für sämtliche Geräte (Ausnahme Laufbänder): Platzieren Sie das Gerät so, dass ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist und sich auch keine Gegenstände hinter den Geräten befinden.
  - Bei Laufbändern: Platzieren Sie das Laufband so, dass der Abstand der Geräteseiten von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken eingehalten wird und sich in mindestens 2 m Entfernung auch keine Gegenstände hinter dem Laufband befinden.

  Wichtig*: Diese Standortrichtlinien sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Benutzen Sie keine elektrisch betriebenen Geräte in feuchter oder nasser Umgebung.
- Gerät nicht benutzen, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in jedem dieser Fälle sofort den Kundendienst.
- Das Gerät, wie im Abschnitt Wartung der Anleitung für Montage und Instandhaltung beschrieben, in einwandfreiem Zustand halten. Untersuchen Sie die Geräte nach falschen, verschlissenen oder losen Bauteilen und tauschen Sie sie vor der Inbetriebnahme aus bzw. ziehen Sie sie fest.
- Wenn Sie vorhaben das Gerät umzustellen, holen Sie sich Hilfe und verwenden Sie die richtige Hebetechnik. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt Gerätetransport der Anleitung für Montage und Instandhaltung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.

- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.

VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern.*

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

Hochfrequenzströrung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

Wichtig: *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

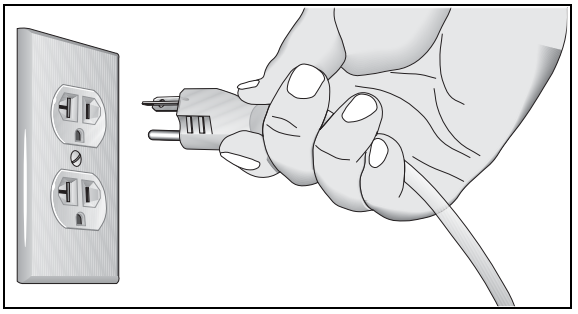


Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker

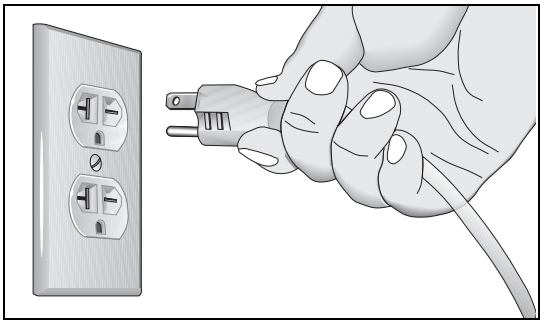


Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13- und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

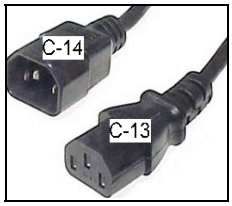


Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen 3
Sicherheitsanweisungen 3
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien 6
Produktrecycling und Entsorgung 7
Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte 7
Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder 9
Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder 11
Service anfordern 11

Erste Schritte 15
Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle 15
Die Bestandteile der Konsole 17

Einrichtung der Konsole 21
Systemeinstellungen 21
Einstellen der Fitnessstudioparameterwerte 23
Anzeigen der Informationsanzeige 28
Eingeben der Benutzer-ID bei CSAFE-Geräten 32

Neuen Benutzern die P30-Konsole vorstellen 33
Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz 33
Verwendung eines Brustgurts mit integriertem Sender 35
Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips 36
Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp) 38

Starten eines Trainingsprogramms 41
Starten eines voreingestellten Trainingsprogramms 42
Einstellungsoptionen 42
Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung 44
Beenden des Trainings 45
Programme 46

Wartung 51
Reinigung von Konsole und Bildschirm 51

Kapitel 1

Erste Schritte

Die P30-Konsole ermöglicht es Administratoren, Standardwerte entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Zu den Einstellwerten zählen Sprache, Maßeinheiten und maximal zulässige Trainingszeit für jedes Gerät.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Die Precor-Geräte verfügen entweder über eine eigene Stromquelle oder werden über einen optionalen Stromadapter versorgt. Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Dieser Abschnitt informiert detailliert über die Gerätestromversorgung.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert und das Begrüßungsbanner angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Für die Banneranzeige ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird SCHNELLER TRETEN (oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird das Programm an der Stelle fortgesetzt, an der es unterbrochen wurde.

Optionale Verwendung des Stromadapters

Das Gerät kann mit einem optionalen Wechselstromadapter dauerhaft versorgt werden. Bei Verwendung dieses Adapters können Sie die Einstellungen ändern, ohne mit dem Training beginnen zu müssen. Wenden Sie sich an Ihren Händler, wenn Sie den Stromadapter erwerben möchten.

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

***Wichtig*:** *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Zeitlimit für die Pause ab und trainiert der Benutzer nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standardpausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits.

Die Bestandteile der Konsole

Das folgende Diagramm informiert Sie über die Konsolentasten. Anzahl und Wirkungsweise der einzelnen Konsolentasten können je nach Gerätetyp geringfügig abweichen.

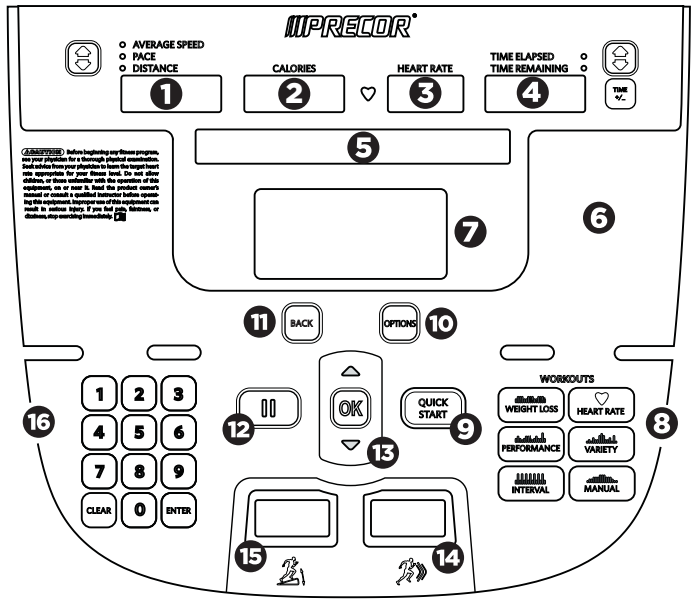


Abbildung 4: Tasten der P30-Konsole

Tabelle 1. Bestandteil der Konsole

Nummer	Teilename	Details
1	Durchschnittliche Geschwindigkeit Tempo Distanz	Verwenden Sie die ▲- oder ▼-Pfeile, um auszuwählen, welches Element angezeigt werden soll

Nummer	Teilename	Details
❷	Kalorien	Zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an
❸	Herzfrequenz	Zeigt Ihre Herzfrequenz an
❹	Abgelaufene Zeit Verbleibende Zeit	Verwenden Sie die ▲- oder ▼-Pfeile, um auszuwählen, wie die Zeit angezeigt werden soll
❺	Oberes Textdisplay	Zeigt Informationen zur Anleitung des Benutzers an
❻	• Muskelmonitor – EFX • Schrittlänge – AMT • Rate pro Minute – Climber • <leer> – Trainingsrad, Laufband	• Der Muskelmonitor zeigt die Muskeln an, die bei diesem Training zum Einsatz kommen • Die Schrittlänge beschreibt die Länge Ihrer Schritte während eines Trainings • Die Rate pro Minute zeigt die Anzahl der Meter, Fuß oder Schritte, die ein Benutzer während eines Trainings zurückgelegt hat
❼	Unteres Display	Zeigt grafische Informationen zum Trainingsfortschritt an
❽	Trainingseinheiten	• Manuell: Auf allen Geräten verfügbar • Herzfrequenz: Auf allen Geräten verfügbar • Intervall: Auf allen Geräten verfügbar • Gewichtsabnahme: Auf allen Geräten außer AMT verfügbar • Abwechslung: Auf allen Geräten außer AMT verfügbar • Leistung: Auf allen Geräten außer AMT verfügbar • Fettverbrennung: nur AMT
❾	QUICK START	Zum Trainingsstart drücken

Nummer	Teilename	Details
10	Optionen – Alle Geräte außer AMT	• Zum Anzeigen von Ziele, Sprache, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz und Weitere Optionen drücken • **Weitere Statistiken** drücken, um zusätzliche Statistikinformationen für alle Geräte außer AMT anzuzeigen Statistik: • Prozent fertig • Zeit Im Bereich • Verbleibende Abschnittsdauer • Durchschnittliche Geschwindigkeit • Tempo – nur Laufband • Kalorien pro Minute • Kalorien pro Stunde • WATT • STAT • Zielherzfrequenz • Durchschnittliche Herzfrequenz • Höhenzuwachs – nur Laufband und Climber • Schrittlänge – nur AMT • Alle Anzeigen
10	Stat.-Taste – nur AMT	Zur Anzeige von Statistikinformationen beim AMT
11	ZURÜCK	Bringt den Benutzer zurück zum vorherigen Bildschirm
12	PAUSE	Dient dem vorübergehenden Anhalten des Geräts während eines Trainings
13	OK und Auf/Ab-Pfeile	Dienen der Navigation in den Optionen und Einstellungen

Nummer	Teilename	Details
14	Geschwindigkeits- oder Intensitätsanzeige	AMT, Bike, Laufband, EFX (single) und EFX (dual)
15	Steigungs- oder Widerstandsanzeige	Laufband, EFX (dual) und Climber
16	Nummernfeld	Dient der Eingabe von numerischen Informationen wie Alter, Gewicht und Passwörter Drücken Sie **Löschen**, um die eingegebenen Ziffern zu löschen Drücken Sie **Eingabe**, nachdem Sie die Ziffern auf diesem Nummernfeld eingegeben haben

Kapitel 2

Einrichtung der Konsole

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Die Systemeinstellungen umfassen folgende Kategorien:

- Fitnessstudioeinstellungen
- Informationsanzeige

Systemeinstellungen

Die Funktionen zur Systemeinstellung sind den Benutzern verborgen und können nur über spezielle Tastenkombinationen aufgerufen werden. Zur Anzeige der Systemeinstellungen muss sich das Gerät im Begrüßungsstatus befinden und das Begrüßungsbanner angezeigt werden. Zum Aufrufen des Begrüßungsbanners muss das Gerät mit Strom versorgt werden. Bei Geräten mit eigener Stromversorgung muss dazu der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Ansonsten muss die Mindestgeschwindigkeit an Bewegung gewährleistet werden. Weitere Informationen zu den Geräten mit eigener Stromversorgung finden Sie hier *Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle*.

Das Gerät befindet sich im Begrüßungsstatus, wenn es eingeschaltet ist und nicht benutzt wird. Das heißt, dass es keine Trainingssitzung gibt und gerade keine Dateneingabe oder Diagnoseoperation erfolgt.

Wenn sich das Gerät im Begrüßungsstatus befindet:

- Wird im unteren Textdisplay **PRECOR** angezeigt. Wird im oberen Textdisplay **WÄHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRÜCKEN SIE AUF QUICKSTART, UM ANZUFANGEN** angezeigt.
- Das Herzfrequenzsignal ist das einzige aktivierte Segment.
- Beim Laufband steht das Laufband still und der Hubmotor ist ausgeschaltet.

Hinweis: Bei Geräten mit eigener Stromversorgung wird die Batterie aktiviert, wenn Sie mit dem Training beginnen. Für die Anzeige des Begrüßungsbanners ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich.

Die im Systemeinstellungsmodus vorgenommenen Änderungen werden zu den Standardeinstellungen, nachdem das Display zum Begrüßungsbanner zurückgesetzt wird.

VORSICHT: Wenn Sie die Laufband-Maßeinheitenanzeige ändern, überprüfen Sie, ob die Geschwindigkeitseinstellung korrekt ist.

So zeigen Sie die Einstellungen unter FITNESSSTUDIOPARAMETER an:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **Pause**.

2. Drücken Sie nacheinander folgende Nummerntasten, um das Passwort einzugeben:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Drücken Sie **OK**.

   Das Banner Fitnessstudioparameter Festlegen erscheint.

Tabelle 2. Navigationstasten für den Systemeinstellungsmodus

Taste	Funktion
▲ oder ▼	Führt Sie durch das Einstellungsmenü und die Auswahloptionen.
OK	Treffen Sie eine Menüauswahl.
ZURÜCK	Zurückkehren zur vorherigen Menüebene ohne Speichern der Änderungen.
PAUSE	Verlassen des Systemeinstellungsmodus und Rückkehren zum Begrüßungsbanner.

Einstellen der Fitnessstudioparameterwerte

Nutzen Sie diese Informationen zum Anpassen des Geräts auf Ihre konkrete Situation.

Fitnesscode (nur Laufband)

Wertebereich: Aktiviert oder Deaktiviert

(Standard: Deaktiviert)

Der Fitnesscodeschutz ist standardmäßig deaktiviert. Wenn Sie den Fitnesscode aktivieren, müssen Ihre Benutzer eine vierstellige Zahl eingeben, um ihre Trainingssitzung beginnen und das Laufband starten zu können. Der Code ist **1 2 3 4**.

Sprache auswählen (alle Geräte)

Wertebereich: English, Deutsch, Espanol, Francais, Nederlands, Portugues, Rucckijj und Italiano

(Standard: English)

Wählen Sie Ihre bevorzugte Sprache für die Displaykonsole aus.

Hinweis: Eingabeaufforderungen zur Programmierung sind von der Sprachauswahl ausgenommen. Diese Eingabeaufforderungen werden weiterhin auf Englisch angezeigt.

Maßeinheiten festlegen (alle Geräte)

Wertebereich: US oder Metrisch

(Standard: US)

Das Gerät kann die Maßeinheiten entweder nach dem metrischen System oder nach dem US-Standard anzeigen.

Wichtig: *Wenn Sie die Laufband-Maßeinheiten ändern, überprüfen Sie, ob die Geschwindigkeitseinstellung korrekt ist.*

Maximale Trainingszeit festlegen (alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 240 Minuten

(Standard: 60 Minuten)

Sie können eine maximale Trainingszeit pro Sitzung festlegen. Wählen Sie ein Zeitlimit zwischen 1 und 240 Minuten aus oder wählen Sie **Keine Begrenzung**, wenn Sie kein Zeitlimit festlegen möchten. Wenn Sie beispielsweise das Zeitlimit auf 20 Minuten einstellen, können die Benutzer nur eine Trainingszeit zwischen einer Minute und 20 Minuten eingeben.

Wählen Sie **Keine Begrenzung**, wenn Sie kein Zeitlimit festlegen möchten.

Hinweis: Militärische Leistungsprogramme (Military Performance Programs) werden nicht abgeschlossen, wenn das maximale Trainingszeitlimit unter 40 Minuten liegt. Legen Sie die Maximalzeit bei ungefähr 40 Minuten fest, wenn Sie diese Leistungsprogramme aktiviert haben.

Maximale Pausenzeit festlegen (alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 120 Sekunden

(Standard: 120 Sekunden)

Mit dieser Einstellung wird festgelegt, wie lange bei einem Gerät das Pause-Banner angezeigt wird, bevor es zurückgesetzt wird.

Hinweis: Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss zum Festlegen eines festen Pausenzeitlimits der optionale Stromadapter angeschlossen sein. Fällt bei einem nicht angeschlossenen optionalen Stromadapter die Bewegungsgeschwindigkeit unter die Minimalgrenze, beginnt die 30-sekündige Ausschaltphase des Geräts.

Maximale Abkühlphase festlegen (alle Geräte)

Wertebereich: 0 bis 5 Minuten

(Standard: 5 Minuten)

Wählen Sie die maximale Zeitdauer fest, die das Gerät im Abkühlmodus bleibt. Die Abkühlzeit ist die Zeit nach dem Abschluss eines Programms, in der der Benutzer bei geringerer Belastung weiter trainiert.

Erstellen eines individuellen Programms

Wertebereich: EIN oder AUS

(Standardwert: AUS)

Erstellen Sie ein individuelles Programm für Ihr Training.

Hinweis: Diese Option ist nicht für alle Geräte verfügbar.

So erstellen Sie ein individuelles Programm:

1. Drücken Sie bei der Eingabeaufforderung **Erstellen Eines Individuellen Programmes** auf **OK**.

   Das Programmprofil erscheint auf der Anzeige, und eine blinkende Spalte gibt Ihren Ausgangspunkt an.
2. Drücken Sie auf dem Navigationstastenfeld die Pfeil-nach-unten-Taste, um die Spalte auszuwählen, die Sie ändern möchten.
3. Informationen zum Ändern der Höhe der Spalte finden Sie in der folgenden Tabelle.

Tabelle 3. Tasten für das individuelle Programm

Ausrüstung	Tastenname	Beschreibung
Laufband	STEIGUNG	Ändern der Spaltenhöhe und der Steigung im individuellen Programm.
EFX (nur 835)	STEIGUNG	Ändern der Spaltenhöhe und der Rampensteigung im individuellen Programm.
Trainingsrad	WIDERSTAND	Ändern der Spaltenhöhe und des Pedalwiderstands im individuellen Programm.
Climber	WIDERSTAND	Ändern der Spaltenhöhe und des Schrittwiderstands im individuellen Programm.

4. Sobald Sie die Spaltenhöhe eingestellt haben, drücken Sie auf dem Navigationstastenfeld die Pfeil-nach-unten-Taste, um zur nächsten Spalte zu wechseln. Sie können durch Drücken der Pfeil-nach-oben-Taste zur vorherigen Spalte zurückkehren.

5. Fahren Sie mit dem Anpassen des Profils für jede einzelne Spalte fort.

   Hinweis: Für das Laufband stehen zwei individuelle Programme zur Verfügung. Bei einigen Precor-Produkten gibt es nur ein individuelles Programm. Die Eingabeaufforderung gibt das aufgerufene Programm an. Zur Auswahl des zweiten individuellen Programms (nur Laufband) drücken Sie auf dem Navigationstastenfeld die Pfeil-nach-unten-Taste, bevor Sie in Schritt 6 die Taste OK drücken.

   Der Standardwert für Individuelles Programm 2 Einstellen ist **Deaktiviert**.

6. Drücken Sie nach dem Erstellen Ihres Programms auf **OK**, um das Programmprofil zu speichern und zum Begrüßungsbanner zurückzukehren. Drücken Sie **ZURÜCK**, um dieses Einstellungsfenster zu verlassen, ohne die Änderungen am individuellen Profil zu speichern.

Geschwindigkeitsbegrenzung festlegen (nur Laufband)

Wertebereich: Gesamter Geschwindigkeitsbereich des Geräts

(Standard: Maximale Geschwindigkeit)

Durch diese Einstellung wird die Geschwindigkeit des Laufbands und somit auch die Anzahl der für den Benutzer verfügbaren Geschwindigkeitseinstellungen begrenzt. Damit können Sie die maximale Geschwindigkeit festlegen, die ein Benutzer bei Verwendung des Geräts eingeben kann.

Die Geschwindigkeit wird abhängig von der ausgewählten Maßeinheit in Stundenkilometern (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angezeigt. Die Geschwindigkeitswerte liegen zwischen 0,8 bis 25,5 km/h (0,5 bis 16 mph).

Steigungsbegrenzung festlegen (nur Laufband)

Wertebereich: Gesamter Steigungsbereich des Geräts

(Standard: Maximal mögliche Steigung)

Legt die maximale prozentuale Steigung fest, die Benutzer bei Verwendung des Geräts eingeben können.

Nicht sichtbare Programme (nur Laufband)

Wertebereich: Programme Anzeigen oder Programme Ausblenden

(Standard: Programme ausblenden)

Bei Einstellung von **Programme Anzeigen** sind die Leistungsprogramme für den Benutzer über die Taste Leistung verfügbar. Diese Programme sind: Gerkin Fitness Test, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT und Federal Law Enf. PEB.

Drückt der Benutzer bei Einstellung von **PROGRAMME AUSBLENDEN** die Taste **LEISTUNG**, wird die Meldung **PROGRAMM NICHT VERFÜGBAR** im oberen Textdisplay angezeigt.

Widerstandsbereich einstellen (nur Bike)

Wertebereich: Hoch, Mittel oder Niedrig

(Standard: Hoch)

Sowohl für das Liegerad als auch für das Ergometer können Sie einen niedrigen, mittleren oder hohen Basiswiderstand festlegen. Innerhalb jeder Basiseinstellung sind 25 Widerstandsstufen verfügbar, die ausgewählte Basiseinstellung hat jedoch Einfluss auf den Gesamtwiderstandsbereich. Die folgenden Bereiche sind verfügbar:

- Hoch: Bietet den vollständigen verfügbaren Widerstandsbereich.
- Mittel: Bietet ca. zwei Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung high (hoch) verfügbar ist.
- Niedrig: Bietet ca. ein Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung high (hoch) verfügbar ist.

Automatische CrossRamp-Einstellung festlegen (nur EFX Dual)

Wertebereich: 0 bis 20

(Standard: 10)

Mit dieser Einstellung können Sie eine spezifische Rampensteigung auswählen, auf die der EFX am Ende eines Trainings automatisch zurückgesetzt wird.

Anzeigen der Informationsanzeige

Die Einstellungen der Informationsanzeige sind Werte, die Sie über das Gerät informieren. Zu den in dieser Einstellungsgruppe enthaltenen Informationen zählen ein Ereignisprotokoll, die Softwareversion, die Geräteseriennummer und Nutzungsinformationen.

So zeigen Sie die Systemeinstellungen an:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **Pause**.

2. Drücken Sie nacheinander folgende Nummerntasten, um das Passwort einzugeben:

   6 5

3. Drücken Sie **EINGABE**.

Verwenden Sie die folgende Tabelle zur Einrichtung angepasster Werte für die Informationsanzeige.

Tabelle 4. Werte der Informationsanzeige

Produkt	Wert	Bereitgestellte Information
Alle	SCHRITTZÄHLER	Der Wert des Kilometer- oder Schrittzählers hängt ab vom jeweiligen Gerät und der in den Fitnessstudioprogramm in gewählten Maßeinheiten im US-Format oder metrischen Format. • Laufband: Zeigt die bis dato aufgezeichneten Kilometer oder Meilen an. • EFX oder AMT: Zeigt die bis dato aufgezeichnete Schrittsumme an. • Bike: Zeigt die bis dato aufgezeichneten Umdrehungen an. • Climber: Zeigt die Anzahl der erklommenen Etagen an.

Alle	STUNDENZÄHLER	• Zeigt die Anzahl der Betriebsstunden des Geräts an. • Das Gerät misst die verstrichenen Minuten. Der angezeigte Wert ist jedoch auf die nächste volle Stunde auf- oder abgerundet.
Alle	BOOTSOFTWARE OBEN TEILENUMMER	Softwarenummer und -version der oberen Anwendung
Alle	ANWENDUNGS-SOFTWARE OBEN TEILENUMMER	Version der oberen Anwendungssoftware
Alle	ANWENDUNGS SOFTWARE UNTEN TEILENUMMER	Softwareversion untere Anwendungssoftware
Alle	STATISTIKTAFEL	Softwarenummer der Statistiktafel
AMT	TEILENUMMER SCHRITTANZEIGESOFT-WARE	Softwarenummer der Schrittanzeige
Alle	SERIENNUMMER	Dient der genauen Ermittlung von Gerätemodell und -typ
Alle	BENUTZUNG-SPROTOKOLL	• Die Häufigkeit der Nutzung eines Programms sowie die entsprechende Laufzeit pro Programmzyklus in Minuten. • Hilfreich bei Bestimmung der Vorlieben der Benutzer bei der Programmauswahl.
Alle	Ereignisprotokoll	Zeigt alle Ereigniscodes an, die von der Software erkannt wurden. Weiteren Informationen finden Sie unter *Ereignisprotokoll*.

Ereignisprotokoll

Das Ereignisprotokoll enthält maximal 30 Ereignisse. Wenn das Protokoll 30 Ereignisse enthält, werden die älteren Ereignisse gelöscht, um Platz für die neuen Ereignisse zu schaffen.

Jeder Eintrag im Ereignisprotokoll enthält die folgenden Informationen:

- Ereignisnummer
- Kilometer- oder Schrittzählerwert beim Auftreten des Ereignisses
- Stundenzählerwert beim Auftreten des Ereignisses
- Stromverbrauch durch den Motor beim Auftreten des Ereignisses (nur Laufband)

Die folgende Tabelle enthält eine Liste der Ereignisse, die von der Software erkannt werden können:

Tabelle 5. Ereignisprotokollnummern und Beschreibungen

Ereignisnummer	Beschreibung des Ereignisses
00	Oberer PCA-Speicherortereignis
02	RAM-Speicherortereignis
03	EEPROM-Prüfsummenereignis
05	Gedrückte Taste beim Einschalten
09	Unteres PCA-Speichertestereignis
10	Zeilenfrequenz außerhalb des zulässigen Bereichs
11	Überwachungsgerät (Oberer PCA) Niederspannungsversorgung
12	Überwachungsgerät (Unterer PCA) Niederspannungsversorgung
13	Ventilator hat falsche Geschwindigkeit (Laufbänder der Version 1)
14	Ventilatorausfall (Unterer PCA)
15	Eingangswechselspannung zu hoch
16	Eingangswechselspannung zu gering
20	Zu viele Maximalleistungsanforderungen in einer Sekunde

Ereignisnummer	Beschreibung des Ereignisses
21	Zu viele aufeinanderfolgende Maximalleistungsanforderungen
22	Keine Motorimpulse beim Einschalten
23	Fehlende Motorimpulse nach dem Einschalten
24	Geschwindigkeitssenkung angefordert, Geschwindigkeit sinkt nicht
26	Falsche Motorimpulsbreite
27	Antriebsmotorstrom zu hoch
28	Temperatur zu hoch
29	Eingangswechselstrom zu hoch
30	Kommunikationsereignis unterer Speicher zu oberer Speicher
31	Kommunikationsfehlerereignis oberer Speicher zu unterer Speicher
32	Kommunikationsereignis oberer Speicher zu unterer Speicher
33	Kommunikationsfehlerereignis unterer Speicher zu oberer Speicher
40	Hubbewegung erkannt
42	Hubpositionswert außerhalb des zulässigen Bereichs
43	Nullschalter nicht gefunden
44	Nicht angeforderte Hubbewegung
45	Hub erfolgt in die falsche Richtung
50	Bremsenstrom (Magnet) zu hoch
53	Ziel kann nicht gelesen werden, Ruhepositionsschalter nicht gefunden
54	Verlust der Zielimpulse beim Betrieb
55	Unerwartete Aktivierung des Ruhepositionsschalters der Bremse
60	Fehler beim Auto Stop-Sensor (Laufband)
61	Auto Stop-Sensor nicht vorhanden (Laufband)

Eingeben der Benutzer-ID bei CSAFE-Geräten

Dieses Gerät ist mit CSAFE-Protokollen vollständig kompatibel. Ist das Gerät mit einem CSAFE-Mastergerät verbunden, wird der Benutzer aufgefordert, die Taste EINGABE zu drücken und sich zu identifizieren. Als Benutzer-ID werden fünf Nullen angezeigt. Die Benutzer-ID gibt auch den Ausgangspunkt an. Die folgende Tabelle enthält die im CSAFE-Modus verfügbaren Hauptfunktionen.

Tabelle 6. CSAFE-Zugriffstasten

Tasten	Funktion
Nummerntastenfeld	Nachdem Sie die Benutzer-ID eingegeben haben, drücken Sie **EINGABE** oder **OK**, um die Benutzer-ID zu übermitteln.
LÖSCHEN	Löscht die einzelnen Ziffern der Benutzer-ID von rechts nach links.
EINGABE oder OK	Übermittelt die Benutzer-ID. **Hinweis:** Die Eingabe der Benutzer-ID wird umgangen, wenn der Benutzer fünf Nullen eingibt. Trainingsdaten werden nicht aufgezeichnet.
PAUSE	Kehrt zum Begrüßungsbanner zurück.

Wenn die Benutzer-ID vom CSAFE-Mastergerät akzeptiert wurde, erscheint auf der Anzeige ein entsprechender Hinweis. Sobald die Programmauswahl fertig gestellt ist, kann der Benutzer mit dem Training beginnen.

Kapitel 3

Neuen Benutzern die P30-Konsole vorstellen

VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Ihr Fitness-Level die richtige Herzfrequenz ist.

Die P30-Konsole bietet ein leicht nachvollziehbares Display und mehrere Programme, die es Benutzern ermöglichen, ihre Übungsziele zu erreichen.

Wichtig: *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Erste Schritte*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*

Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

Hinweis: Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.
- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie bei Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.

- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

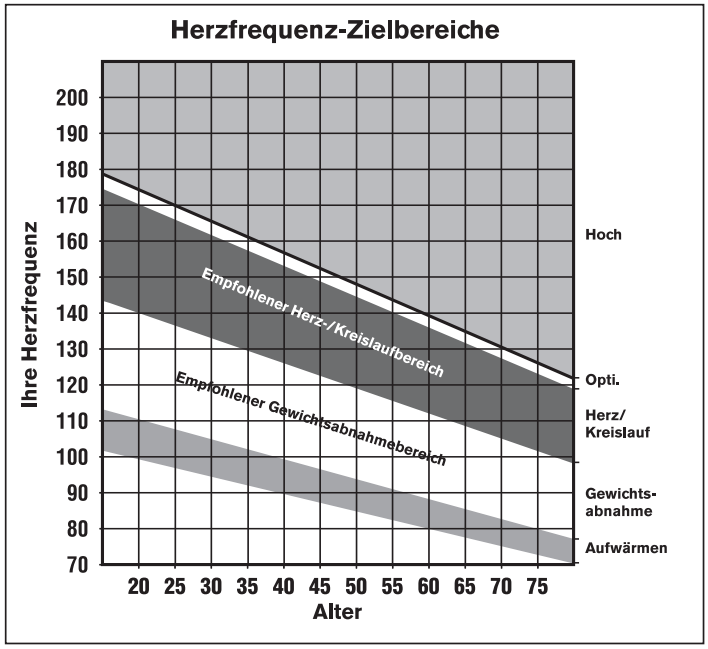


Abbildung 5: Herzfrequenz-Zielbereiche

VORSICHT: Ihre Herzfrequenz sollte niemals 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Ihre maximale Herzfrequenz entspricht 220 minus Ihrem Alter.

Verwendung eines Brustgurts mit integriertem Sender

WARNUNG **Die vom Brustgurt mit integrierten Sender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können sich störend auf Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate auswirken. Konsultieren Sie Ihren Arzt sowie die Hersteller Ihres Brustgurts mit integriertem Sender und Ihres Implantats, bevor Sie den Brustgurt mit integriertem Sender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurts mit integriertem Sender während Ihres Trainings können kontinuierlich Herzfrequenzdaten an das Trainingsgerät übertragen werden. Damit das Trainingsgerät Ihre Herzfrequenz erkennen kann, müssen Sie sich beim Training an einem sensorbestückten Griff festhalten oder einen Brustgurt mit integriertem Sender tragen. Wenn die Herzfrequenz sowohl über den Handsensor als auch per Drahtlosfunktion gemessen wird, haben die Handsensordaten Vorrang und werden angezeigt.

Hinweis: Sie erhalten korrekte Messwerte, wenn der Brustgurt am unteren Brustbein (bei Frauen unter der Brustlinie) direkt auf der Haut aufliegt.

So verwenden Sie einen Brustgurt mit integriertem Sender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Brustgurts mit Leitungswasser.

   Wichtig: *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Entionisiertes Wasser enthält nicht die zum Leiten elektrischer Impulse notwendigen Mineralien und Salze.*
2. Passen Sie den Gurt an, und ziehen Sie ihn fest. Der Gurt muss fest sitzen aber nicht einschränken.
3. Der Gurt ist richtig angelegt, wenn die rechte Seite nach oben weist und horizontal in der Mitte Ihres Brustkorbs anliegt.
4. Überprüfen Sie die Platzierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät überprüfen. Wird eine Herzfrequenz erkannt, dann ist der Brustgurt korrekt platziert. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz erkennt, dann muss die Platzierung des Brustgurts geändert und die Herzfrequenzfunktion erneut überprüft werden.

Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über zwei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

Der Benutzer ...	*Die Lauffläche des Laufbands ...*	*Und die Konsole ...*
Drückt die rote Stopp-Taste nach unten ❷	Hält langsam an	Zeigt an, dass die Trainingsübung unterbrochen wurde
Zieht an der Sicherheitsleine, die am Sicherheitsclip befestigt ist, und löst den Neustartschalter aus ❶	Hält langsam an	Zeigt PUSH TO RESET SWITCH (Zum Schalter-Reset drücken) und den zum Neustartschalter weisenden Pfeil an

Der Neustartschalter befindet sich knapp unter der Konsole und direkt hinter der roten **STOPP**-Taste, wie die folgende Abbildung zeigt. Wenn er ausgelöst wird, erscheint die Leiste und auf der Vorderseite wird **Zum Schalter-Reset drücken** angezeigt. Das Laufband ist außer Betrieb, während diese Anzeige sichtbar ist.

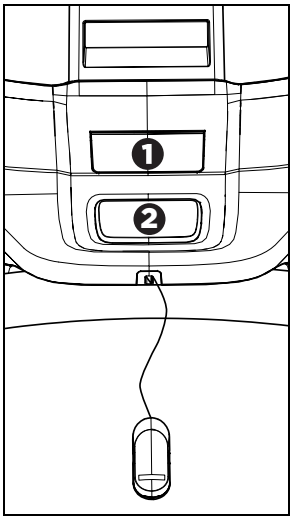


Abbildung 6: Neustartschalter

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   Hinweis: Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.
3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

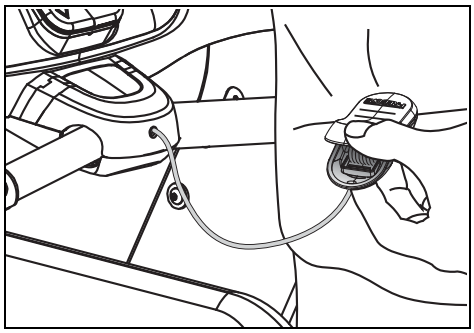


Abbildung 7: Befestigen des Sicherheitsclips

Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp)

Wichtig: *Die Standardeinstellung für diese Funktion ist EIN. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen abschalten. Precor empfiehlt jedoch, die Einstellung EIN beizubehalten.*

Die Funktion Auto Stop™ (Automatikstopp) bewirkt das allmähliche Anhalten des Laufbands, wenn es nicht verwendet wird. Das kann passieren, wenn ein Benutzer vor dem Ende eines Trainingsprogramms vom Laufband tritt und das Laufband in Betrieb zurücklässt.

Sechzig Sekunden, nachdem ein Trainingsprogramm auf einem Laufband gestartet oder fortgesetzt wird, beginnt die Auto Stop-Überwachung des Geräts. Wird ein Benutzer erkannt, dann erscheint keine Meldung und das ausgewählte Trainingsprogramm wird fortgesetzt.

Wenn nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt wird, wird auf der Konsole die Meldung **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** zur Ankündigung des bevorstehenden Stopps angezeigt. Während diese Meldung angezeigt wird, läuft ein 10-Sekunden-Countdown. Wenn der Countdown nicht durch einen Benutzer unterbrochen wird, wird das Laufband nach dem Ende des Countdowns allmählich angehalten.

Hinweis: Benutzer, die mehr als 41 kg wiegen, werden im Rahmen der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die 22,7 bis 40,5 kg wiegen, werden je nach Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht richtig erkannt. Beachten und befolgen Sie die Anweisungen zur Konsole, um ihren ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Kapitel 4

Starten eines Trainingsprogramms

VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

Das Gerät befindet sich im Begrüßungsstatus, wenn im oberen Textdisplay **WÄHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRÜCKEN SIE AUF QUICKSTART, UM ANZUFANGEN** und im unteren Textdisplay **PRECOR** angezeigt wird.

Wenn das Gerät mit CSAFE verbunden wird, erscheint im oberen Textdisplay **WÄHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS, DRÜCKEN SIE QUICKSTART ODER ENTER, UM ANZUFANGEN**.

Wenn auf dem Bildschirm etwas anderes erscheint, drücken Sie **Pause**, um das Begrüßungsbanner anzuzeigen.

Ausgehend von diesem Bildschirm gibt es zwei Möglichkeiten, ein Training zu starten:

- Drücken Sie **GO** (Quick Start™-Methode).

  Damit wird das Programm MANUELL gestartet. Die Berechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg. Sie können das Training mit diesem Programm unter Verwendung der Standardwerte absolvieren oder die Trainingseinstellungen ändern.
- Drücken Sie auf ein voreingestelltes Trainingsprogramm.

Erreicht ein Benutzer während einer Trainingseinheit das Fitnessstudio-Zeitlimit, dann erscheint im oberen Textdisplay das Trainingslimit in Minuten und dann **FITNESSSTUDIO-LIMIT ERREICHT, TRAININGSEINHEIT WIRD BEENDET**.

Starten eines voreingestellten Trainingsprogramms

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. Die P30 enthält je nach Gerätetyp die folgenden voreingestellten Trainingsprogramme:

- Manuell
- Herzfrequenz
- Intervalle
- Gewichtsabnahme
- Abwechslung
- Leistung

Nur Climber

- Stadttreppen
- Fettverbrennung
- Hügellandschaft
- Gleichmäßiger Anstieg
- Pyramide

Eine Ausnahme bildet dabei das AMT. Es enthält nicht die Programme ABWECHSLUNG und LEISTUNG. Zudem wurde das durch das Gewichtsabnahmetraining durch das Fettverbrennungstraining ersetzt

Einstellungsoptionen

Vor dem Beginn einer Trainingseinheit können die Eistellungen für Ziel, Sprache und Einheit festgelegt werden. Nach dem Start eines Trainingsprogramms oder dem Drücken von Quick Start können Sie auch Alter und Gewicht sowie eine Zielherzfrequenz eingeben.

So wählen Sie ein Trainingsziel aus, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **OPTIONEN**.

   Die erste angezeigte Option ist ZIEL.
2. Drücken Sie **OK**, um die Option ZIEL auszuwählen.

   Die Optionen für ZIEL sind ZEIT, DISTANZ und KALORIEN.
3. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um Ihr Ziel für Zeit, Distanz oder Kalorien zu erhöhen oder zu verringern.

4. Drücken Sie **OK**, nachdem Sie ein Ziel eingegeben haben.
5. Um zur nächsten Optionskategorie zu gelangen, drücken Sie erneut **OPTIONEN**.

So wählen Sie eine Spracheneinstellung aus, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **OPTIONEN**.
2. Drücken Sie erneut **OPTIONEN**, um die Option SPRACHE anzuzeigen, und danach auf **OK**.
3. Drücken Sie auf die Auf- und Ab-Pfeile, um in der Liste der verfügbaren Sprachen zu navigieren. Drücken Sie **OK**, um eine Sprache auszuwählen.

   Folgende Sprachoptionen können ausgewählt werden: English, Deutsch, Espanol, Francais, Nederlands, Portugues, Rucckijj und Italiano.
4. Um zur nächsten Optionskategorie zu gelangen, drücken Sie die Auf- oder Ab-Pfeile.

So wählen Sie eine Maßeinheit aus, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **OPTIONEN**.
2. Drücken Sie zweimal auf **OPTIONEN**, um zu **EINHEITEN** zu gelangen.
3. Drücken Sie die Auf- und Ab-Pfeile, um eine Maßeinheit auszuwählen.
4. Drücken Sie **OK**, nachdem Sie eine Maßeinheit ausgewählt haben.

Einstellung von Optionen nach Beginn eines Trainingsprogramms

Nach dem Start eines Quick Start-Trainingsprogramms oder der Auswahl eines voreingestellten Trainingsprogramms können Sie Ihr Alter und Gewicht sowie eine Zielherzfrequenz eingeben. Auch die Einstellungen SPRACHE und EINHEITEN sind verfügbar.

So geben Sie Ihr Alter und Gewicht beim laufenden Training ein:

1. Drücken Sie **OPTIONEN**.
2. Die erste angezeigte Option ist GEWICHT/ALTER. Drücken Sie **OK**, um diese Option auszuwählen.
3. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um Ihr Gewicht zu erhöhen oder zu verringern.
4. Drücken Sie **OK**, nachdem Sie Ihr Gewicht eingegeben haben.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4, um Ihr Alter einzugeben.
6. Um zur nächsten Optionskategorie zu gelangen, drücken Sie die Auf- oder Ab-Pfeile.

   Die Option ZIELHERZFREQUENZ wird angezeigt.
7. Drücken Sie **OK**, nachdem Sie eine Zielherzfrequenz eingegeben haben.

   Zu diesem Zeitpunkt können Sie die Einstellungen für Maßeinheiten und Sprache vornehmen, wenn das nicht bereits vor dem Trainingsbeginn erfolgt ist.

Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung

Wenn Sie ein Training unterbrechen, reagiert das Gerät je nach Art seiner Stromversorgung in einer von zwei verschiedenen Arten.

Unterbrochen (Geräte mit externer Stromversorgung)

Wenn die Sitzung unterbrochen wird, kehrt das Band allmählich in den Ruhezustand zurück oder der Widerstand wird allmählich auf das Minimum verringert. Der Hubmotor wird ausgeschaltet, wodurch die aktuelle Steigung oder CrossRamp-Einstellung beibehalten wird. Die Dateneingabe wird abgebrochen.

Wenn Sie bei allen anderen Geräten außer Laufbändern auf **Pause** drücken, wird die Zusammenfassung mit der Trainingsstatistik angezeigt. Nach der Anzeige der Zusammenfassung kehrt das Gerät zur Anzeige des Begrüßungsbildschirms zurück.

Bevorstehendes Herunterfahren (Geräte mit eigener Stromversorgung)

Bei Geräten mit eigener Stromversorgung entspricht der Unterbrechungsstatus dem Status eines bevorstehenden Herunterfahrens. Wenn Sie Ihre Bewegung einstellen, startet das Gerät einen 30-Sekunden-Countdown.

Die zusammengefasste Statistik (z. B. Zeit, Schritte, Distanz, Kalorien) behält ihre aktuellen Werte bei und wird nicht geändert. Die Dateneingabe kann nicht gestartet werden.

Zur Fortsetzung des Programms beginnen Sie einfach wieder Ihr Training. Der Widerstand wird auf den Wert vor der Unterbrechung zurückgesetzt.

Bleibt das Gerät für mehr als 30 Sekunden inaktiv, wird die Stromversorgung deaktiviert, und das Gerät umgeht die Anzeige der Trainingszusammenfassung.

Beenden des Trainings

Die Abkühlphase ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainings, da sie dazu beiträgt, Muskelverspannungen und Muskelkater zu vermeiden, indem überschüssige Milchsäure aus den belasteten Muskeln abtransportiert wird. Außerdem ermöglicht eine drei- bis fünfminütige Abkühlphase, dass die Herzfrequenz wieder auf ihren normalen Ruhewert zurückkehrt.

Nach dem Ende Ihres Trainings wird in einer Zusammenfassung Ihre durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings sowie die Gesamtstatistik für Ihr Training angezeigt.

Wenn Ihr Trainingsprogramm ein Fitnesstest war, wird zuerst ein Fitnessergebnis angezeigt.

Die nächsten beiden Anzeigen sind die durchschnittliche und die maximale Herzfrequenz während der Trainingssitzung. Diese Anzeigen erscheinen nur, wenn während der Trainingssitzung die Herzfrequenz erfasst wurde, d. h. wenn während der Sitzung mindestens einmal ein gültiger Herzfrequenzwert angezeigt wurde.

Die Anzeige der Zusammenfassung endet nach zwei Minuten und danach wird der Begrüßungsbildschirm angezeigt. Wenn sich das Gerät im CSAFE-Beendet-Status befindet, muss die Anzeige der Zusammenfassung mindestens für die Dauer des CSAFE-Timeout-Werts erfolgen, der üblicherweise 10 Sekunden beträgt. Wenn die Anzeige nicht so lange erfolgt ist, dann wird vor der Rückkehr zum Begrüßungsbanner auf dem Display **WIRD ZURÜCKGESETZT** angezeigt, bis der CSAFE-Beendet-Status endet.

Während eines Trainings werden drei Statistiktypen erfasst.

Die **Gesteuerte Statistik** kann eingestellt und geändert werden. Sie umfasst:

- Widerstandsstufe (AMT, EFX, Bike)
- Geschwindigkeit (Laufband)
- Steigung (Laufband)
- Schritte/Minute (Climber)

Die **Aktuelle Leistungsstatistik** beschreibt die Intensität eines Trainings in Echtzeit. Sie umfasst:

- Kalorien/Minute, Kalorien/Stunde
- Herzfrequenz
- Geschwindigkeit (Laufband, Bike)
- Umdrehungen/Minute (Bike)
- Schritte/Minute (AMT, EFX)

Die **Gesamtstatistik** beschreibt die Gesamtleistung während der gesamten Trainingssitzung. Sie umfasst:

- Zeit:
  Abwärtszählmodus
  Vorwärtszählmodus
- Kalorien
- Distanz:
  Durchschnittliche Schritte/Minute (AMT, EFX)
  Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband, Bike)
  Etagen (Climber)

Programme

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten.

Manuall

Bei diesem Trainingsprogramm können Sie Widerstands- und Geschwindigkeitsänderungen vollständig selbst festlegen. Das Profil entspricht anfänglich einer flachen Linie. Durch jede Steigerung oder Senkung in einem Trainingssegment wird derselbe Betrag der Steigung bzw. Senkung auch auf die nachfolgenden Segmente angewendet.

Herzfrequenz

Bei diesem Trainingsprogramm wird Ihre Zielherzfrequenz wie folgt berechnet: 60 % von 220 minus Ihr Alter. Sie können diesen Wert jedoch überschreiten. Das Gerät passt den Widerstand und/oder die Steigung an, um Ihre Zielherzfrequenz während des Trainings beizubehalten.

Wird kein Herzfrequenzsignal empfangen, erscheint im oberen Textdisplay ein Herz mit Fragezeichen. Überprüfen Sie Ihre Handposition auf den Handsensoren bzw. den Sitz des Brustgurts.

Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennen kann, müssen Sie sich beim Training an einem sensorbestückten Griff festhalten oder einen Brustgurt tragen. Wenn die Herzfrequenz sowohl über den Handsensor als auch per Drahtlosfunktion gemessen wird, haben die Handsensordaten Vorrang und werden angezeigt.

Intervalle

Das Trainingsprogramm INTERVALLE ist in erster Linie für das Training Ihres Herz-Kreislauf-Systems vorgesehen. Bei diesem Trainingsprogramm wird Ihre Herzfrequenz über einen vom Benutzer festgelegten Zeitraum mehrfach und angehoben und abgesenkt, indem abwechselnde Ruhe- und Belastungsintervalle erzeugt werden. Die Trainingsintensität kann eingestellt werden.

Gewichtsabnahme

Die Trainingsdauer ist auf 28 Minuten festgelegt. Das Training umfasst vier Intervalle von jeweils acht Minuten Länge. Sie können den Widerstand während des Belastungsintervalls jederzeit ändern.

Abwechslung

Bei diesem Trainingsprogramm ändern sich Widerstand und Geschwindigkeit während des Trainings nach einem Zufallsmuster.

Leistung

Hinweis: Wenn ein Benutzer **LEISTUNG** drückt, wird die Meldung **PROGRAMM NICHT VERFÜGBAR** im oberen Textdisplay angezeigt, wenn für die Konsole im Einstellungsmenü **PROGRAMME AUSBLENDEN** eingestellt wurde.

Der Fitnesstest wird durch Drücken der Taste **LEISTUNG** aufgerufen. Mithilfe dieses Tests erhalten Sie einen persönlichen Fitnesswert, der zum Einordnen Ihrer Fitness anhand des offiziellen Fitnesstests des Internationalen Feuerwehrverbandes IAFF (International Association of Firefighters) herangezogen werden kann. Der Test wird mithilfe des Gerkin-Protokolls erstellt. Dieses bildet die Grundlage für den offiziellen Fitnesstest der IAFF und ist Teil ihrer Gesundheits- und Fitnessinitiative.

Während des Tests erhöht das Gerät stetig Steigung und Geschwindigkeit in vorgegebenen Stufen. Die Tastenfelder sind deaktiviert. Ihre Fitnessstufe am Ende des Tests bestimmt Ihre aerobe Kapazität und bildet Ihren maximalen VO_2-Wert. Nach Beendigung des Tests erscheint im Rahmen des Trainingsüberblicks ein Fitnessergebnis.

Stadttreppen (nur Climber)

Beim Programm STADTTREPPEN wird Ihre Schrittrate stufenweise erhöht und gesenkt. In jeder Stufe steigt die Rate allmählich bis zu einem Spitzenwert an und fällt dann schnell auf die Anfangsrate zurück. Dieses Muster wird wiederholt. Sie können die Einstellungen für jede Spalte ändern. Durch jede Steigerung oder Senkung in einem Programmsegment wird derselbe Betrag der Steigung bzw. Senkung auch auf die nachfolgenden Segmente angewendet.

Fettverbrennung (nur Climber)

Dieses intensive Programm dient der Fettverbrennung und dem Training des Herz-Kreislaufsystems. Die Schrittrate schwankt dabei leicht innerhalb eines hohen Intensitätsbereichs. Während des Programms können Sie die Voreinstellungen jederzeit ändern, wodurch sich die verbleibenden Profilspalten entsprechend ändern. Die Änderungen werden auf das gesamte übrige Programm angewendet.

Hügellandschaft (nur Climber)

Dieses Kardio-Trainingsprogramm zeichnet sich durch eine hohe Schrittrate aus. Ähnlich wie das Aerobic-Programm umfasst es verschiedene Spitzen und Täler in der Schrittrate, allerdings sind die Intensitätssenken in den Ruhephasen geringer, wodurch eine gleichmäßigere Intensität erreicht wird. Sie können die Einstellungen für jede Spalte ändern. Die Änderungen beeinflussen auch die Spaltenhöhe im verbleibenden Abschnitt des Programmprofils.

Gleichmäßiger Anstieg (nur Climber)

Beim Programm GLEICHMÄSSIGER ANSTIEG wird die Schrittrate langsam bis zum Ende des Programms erhöht. Sie können die Einstellungen für jede Spalte ändern. Die Änderungen beeinflussen auch die Spaltenhöhe im verbleibenden Abschnitt des Programmprofils.

Pyramide (nur Climber)

Beim Programm PYRAMIDE wird die Schrittrate langsam bis zu einem Spitzenwert erhöht und dann langsam wieder auf einen geringeren Wert abgesenkt. Beim Anstieg der Schrittrate wird der Widerstand verringert und dann bei sinkender Schrittrate wieder erhöht. Durch jede Steigerung oder Senkung in einem Programmsegment wird derselbe Betrag der Steigung bzw. Senkung auch auf die nachfolgenden Segmente angewendet.

Kapitel 5

Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole muss nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole vor und nach jedem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

Wichtig: *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*

- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf die Konsole zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-541 rev A, de
1. Mai 2011

Montage und Instandhaltung des Adaptive Motion Trainers®

AMT® 885 • AMT® 835

PRECOR®

Montage und Instandhaltung des Adaptive Motion Trainers®

AMT® 885 • AMT® 835

PRECOR®

Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG DES ADAPTIVE MOTION TRAINERS: AMT 885 / 835

Teilenummer 300710-541 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Alle Rechte vorbehalten. Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.

Markenhinweis

Precor, AMT und EFX sind eingetragene Marken und Preva ist eine Marke der Precor Incorporated. Weitere Namen in diesem Dokument können Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Inhaber sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Lesen Sie die folgenden Sicherheitsanweisungen vor dem Beginn der Montage gründlich durch und bewahren Sie sie für den zukünftigen Gebrauch auf.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARNHINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsanweisungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Inbetriebnahme des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe und möglichst keine locker sitzende Kleidung tragen. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.

- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- Geeigneter Standort für Geräte
  - Für sämtliche Geräte (Ausnahme Laufbänder): Platzieren Sie das Gerät so, dass ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist und sich auch keine Gegenstände hinter den Geräten befinden.
  - Bei Laufbändern: Platzieren Sie das Laufband so, dass der Abstand der Geräteseiten von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken eingehalten wird und sich in mindestens 2 m Entfernung auch keine Gegenstände hinter dem Laufband befinden.

  Wichtig: *Diese Standortrichtlinien sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Benutzen Sie keine elektrisch betriebenen Geräte in feuchter oder nasser Umgebung.
- Gerät nicht benutzen, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in jedem dieser Fälle sofort den Kundendienst.
- Das Gerät, wie im Abschnitt Wartung der Anleitung für Montage und Instandhaltung beschrieben, in einwandfreiem Zustand halten. Untersuchen Sie die Geräte nach falschen, verschlissenen oder losen Bauteilen und tauschen Sie sie vor der Inbetriebnahme aus bzw. ziehen Sie sie fest.

- Wenn Sie vorhaben das Gerät umzustellen, holen Sie sich Hilfe und verwenden Sie die richtige Hebetechnik. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt Gerätetransport der Anleitung für Montage und Instandhaltung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.

VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern.*

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzströrung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 und PVS)

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13- und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

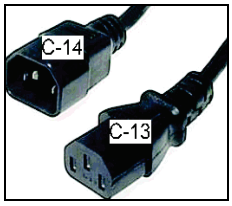


Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Die aktuelle Dokumentation für Experience Series-Konsolen und Preva Networked Fitness-Software ist unter **http://www.precor.com/productmanuals** verfügbar. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind, da immer mehr Preva-Funktionen entwickelt werden.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen 5
Sicherheitsanweisungen 6
Informieren von Benutzern 9
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien 9
Produktrecycling und Entsorgung 9
Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul 10
Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte 12
Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder 14
Service anfordern 14
Anfordern einer aktualisierten Dokumentation 14

Montage des AMT 17
Bausatz (nicht maßstabsgerecht) 18
Benötigtes Werkzeug 19
Montage durchführen 20
Abdeckungen entfernen 22
Einziehen der Kabel 24
Abdeckungen ersetzen 25
Den AMT waagerecht ausrichten 25
Das Gerät einfahren 27

Die Konsole installieren 29
Einziehen des Kabelsatzes (P80) 29
Anschließen von Kabeln (P80) 32
Abschließen der Installation der Konsole (P80) 37
Einziehen des Kabelsatzes (P30) 37
Anschließen von Kabeln (P30) 39
Abschließen der Installation der Konsole (P30) 40
Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist 41

Wartung.....43
Tägliche Reinigung.....43
Tägliche Inspektion.....44
Wöchentliche Wartung.....45
Monatliche Wartung.....45
Aufbewahrung des Brustgurtes.....46
Ändern des Gerätestandorts.....46
Langfristige Aufbewahrung.....47

Funktionen mit eigener Stromquelle.....49
Informationsanzeigen vor dem Ausschalten.....50
Symptome bei fast leerer Batterie.....51
Verwendung des optionalen Stromadapters.....51
Optionales Stromadapterkit.....52
Austauschen der Batterie.....52

Kapitel 1

Montage des AMT

Wichtig: *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die* ***direkt vor dem Gerät steht*** *(d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

Den AMT für die Montage vorbereiten:

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.

  Wichtig: *Beim Heben oder Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen festhalten. Diese Kunststoffteile sind nicht strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.*
- Sorgen Sie um das Gerät herum für ausreichenden Platz.
- Bauen Sie Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der Garantieanspruch erhalten bleibt.

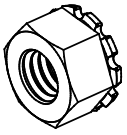
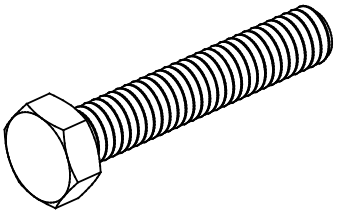
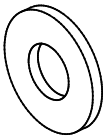
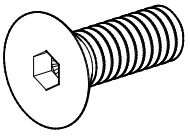
  Wichtig: *Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.*

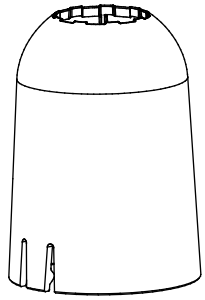
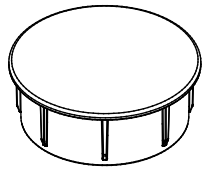
- Sämtliches Befestigungsmaterial anbringen und teilweise festziehen. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

WARNHINWEIS **Für die Montage dieses Geräts ist Mithilfe erforderlich. *Versuchen Sie nicht, das Gerät alleine zusammenzubauen*.**

Bausatz (nicht maßstabsgerecht)

Der mit diesem Gerät mitgelieferte Bausatz enthält das Befestigungsmaterial und andere Hardware-Komponenten (siehe Tabelle unten). Achten Sie darauf, bevor Sie mit der Montage beginnen, dass der Bausatz vollständig ist. Setzen Sie sich mit dem Precor-Kundendienst in Verbindung, wenn etwas fehlt.

Befestigungsmaterial		Menge
	Sicherheitsmuttern (5⁄16-Zoll)	8
	Sechskantschrauben (5⁄16-Zoll x 1¾-Zoll)	4
	Unterlegscheiben (5⁄16-Zoll)	8
	Sechskantsenkschrauben (¼-Zoll x ¾-Zoll)	4

Befestigungsmaterial		**Menge**
	Schalenschuhe	2
	Abschlusskappen	2

Benötigtes Werkzeug

- 5⁄16 mm-Inbusschlüssel
- 5⁄32 mm-Inbusschlüssel
- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Gummihammer
- Steckschlüsselgarnitur nach SAE-Norm
- Drahtzange
- Drehmomentschlüssel (kalibriert in Zoll/Pfund)

Montage durchführen

GEFAHR **Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.**

Führen Sie zur Montage der AMT-Basiseinheit folgende Schritte aus.

Montage beginnen:

1. Entfernen Sie die beiden seitlichen Befestigungselemente, die das vordere Rahmenrohr mit der Versandpalette verbindet, und schneiden die Kabelbinder durch, die das hintere Basisteil halten.

   VORSICHT: Heben Sie den AMT nicht alleine von der Versandpalette! Um ein unnötiges Bewegen der Fußplatten zu verhindern, installieren Sie die Haltegriffe erst zu Beginn des nächsten Arbeitsschritts.

2. Heben Sie die hintere Basisplatte an und rollen den AMT nach vorne, während eine zweite Person die vordere Basisplatte stabilisiert und ihn von der Versandpalette auf den Fußboden lenkt.

   Hinweis: Führen Sie die Montage dort aus, wo Sie das Gerät nutzen möchten.

3. Setzen Sie die Abschlusskappen auf das vordere Rahmenrohr. Verwenden Sie ggf. zum Einklopfen einen Gummihammer.

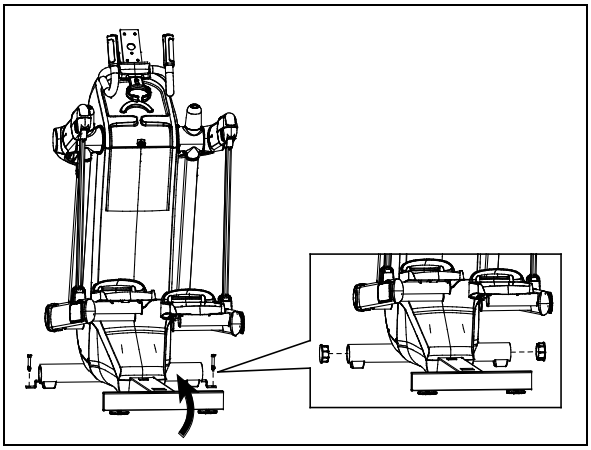


Abbildung 2: Entfernen der Einheit von der Palette und Aufsetzen der Abschlusskappen

Haltegriffe anbringen:

1. Schieben Sie je einen Schalenschuh auf die Haltegriffe.

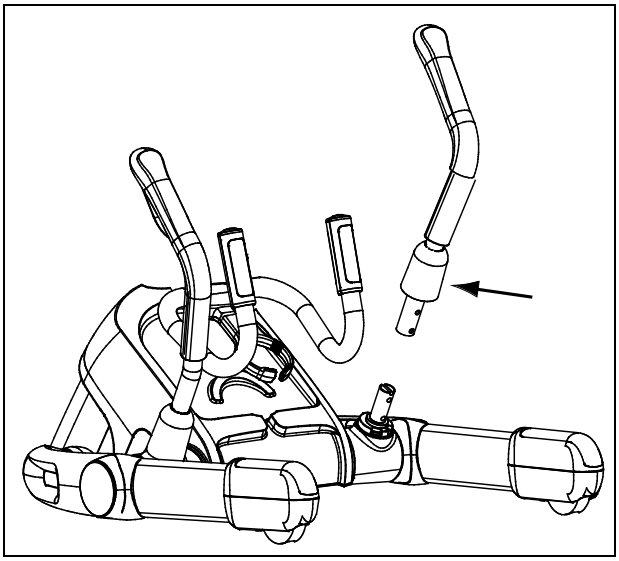


Abbildung 3: Anbringen des Schalenschuhs

2. Bestimmen Sie anhand der nachfolgenden Grafik die richtige Position der Haltegriffe.

   Hinweis: Bei korrekter Montage der Haltegriffe neigen sich beide leicht nach außen.

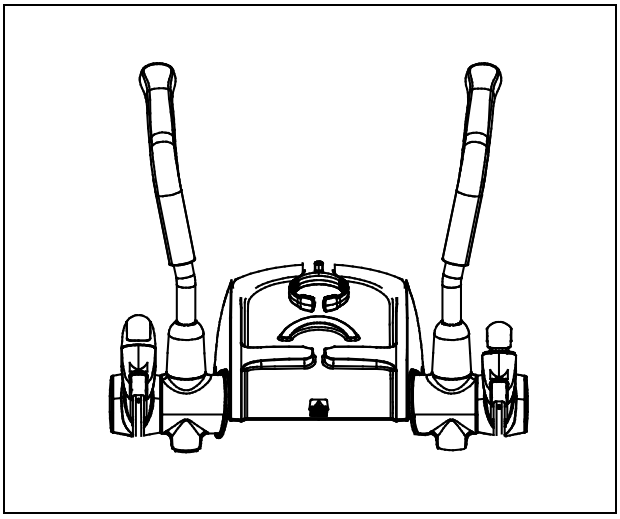


Abbildung 4: Ansicht der Haltegriffplatzierung

3. Bringen Sie die Haltegriffe mit vier 5⁄16-Zoll- x 1¾-Zoll-Sechskantschrauben, acht 5⁄16-Zoll-Unterlegscheiben und vier 5⁄16-Zoll-Sicherheitsmuttern an. Ziehen Sie das Befestigungsmaterial mit einem Drehmomentschlüssel mit einem Drehmoment von 180-200 Zoll/Pfund an.

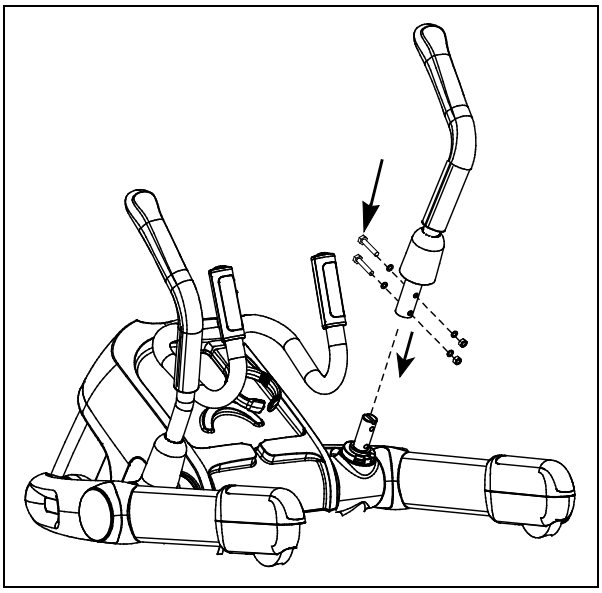


Abbildung 5: Haltegriffbefestigung

4. Drehen Sie den Schalenschuh so, dass seine Nase mit der unteren Ausfräsung übereinstimmt. Drücken Sie ihn dann nach unten, um ihn zu verriegeln.

Abdeckungen entfernen

Wenn die Abdeckungen des AMT abgenommen sind, ist der Zugang zu Kabeln und internen Komponenten problemlos möglich.

Tipp: Legen Sie bei den folgenden Verfahrensabläufen die Abdeckungen und deren Befestigungselemente in Gruppen beiseite, und zwar in der Reihenfolge, in der Sie sie entfernt haben. Dies erleichtert später die erneute Zusammensetzung.

So entfernen Sie die Abdeckungen:

1. Klopfen Sie mit einem Gummihammer oder dem Handballen in nach oben gerichtetem Winkel gegen die Seite der oberen Säulenabdeckung, um die Verriegelung zu lösen.

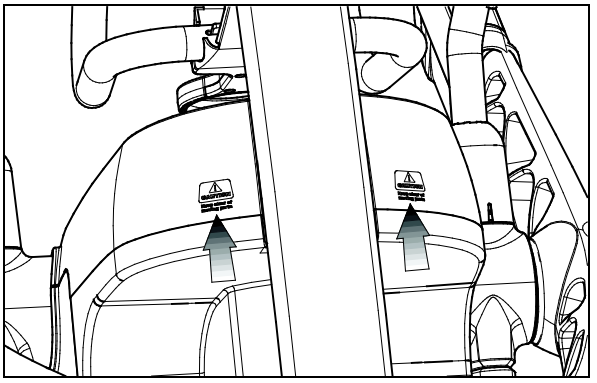


Abbildung 6: Stelle zum Druckausüben bei Entfernen der oberen Abdeckung

2. Heben Sie die Abdeckung an und schieben Sie sie anschließend in Richtung Geräterückseite und heraus.
3. Entfernen Sie mithilfe eines 5⁄32 mm-Inbusschlüssels die 25,4 mm (1 Zoll)-Halbrundschrauben am unteren Teil der vorderen Abdeckung und lösen Sie anschließend die Abdeckung.

Einziehen der Kabel

Je nach zu installierendem Konsolenmodell und seinen Optionen, müssen Sie eines oder mehrere der folgenden Kabel installieren:

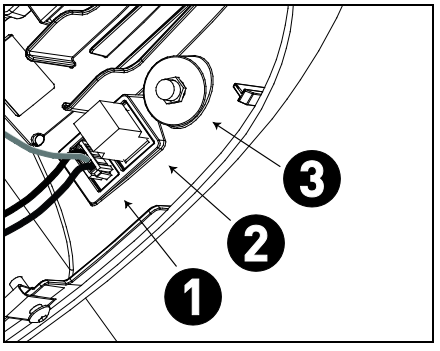
- Fernseher (koaxial mit F-Stecker)
- Strom
- Ethernet

Es wird empfohlen, die neuen Kabel von oben nach unten einzuziehen, um von der Schwerkraft zu profitieren. Ein sogenanntes Fish Tape (ein dünner Metallstreifen mit einem Haken oder einer Schließe an einem Ende, in Fachgeschäften für Eisenwaren bzw. vom Baumarkt erhältlich) kann sich dabei als nützlich erweisen.

So ziehen Sie neue Kabel durch das Gerät ein:

1. Wählen Sie das Netzkabel für die Konsole (rot und blau, einzelne Anschlüsse), das Ethernet-Kabel (flach und schwarz) oder das Fernsehkabel (rund und schwarz).
2. Ziehen Sie das Kabel durch die mittlere Säule an der Vorderseite des Geräts ein.
3. Führen Sie das Kabelende durch die Aussparung im unteren Teil der mittleren Säule, Anschließend befestigen Sie es am entsprechenden Anschluss auf dem Buchsenfeld. Zur Lage der einzelnen Anschlüsse siehe Abbildung und Tabelle unten.

   Wichtig: *Bauen Sie das Koaxialkabel mit einem Drehmomentschlüssel ein, wobei der Drehmoment nicht größer als 0.9 Nm (8 lb-in) sein darf. Wenn kein Drehmomentschlüssel verfügbar ist, bauen Sie das Koaxialkabel mithilfe eines Schraubenschlüssels ein (¼ Drehung). Es ist erlaubt einen Schraubenschlüssel bei der inneren Mutter zu verwenden, um den Festziehvorgang zu unterstützen.*



Angeschlossen wird ...	*An...*
Das Netzkabel der Konsole	Den Netzkabelsatz ❶
Das Ethernet-Kabel	Den achtpoligen Modularstecker auf dem Klinkenfeld ❷
Das Fernsehkabel	Den Koaxial-Steckverbinder auf dem Klinkenfeld ❸

4. Wiederholen Sie Schritte 1 bis 3, bis alle drei Kabel ganz verlegt sind.
5. Führen Sie alle Kabel in die Kabelklammern am mittleren Gestänge knapp unterhalb des unteren Teils der mittleren Säule ein. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Kabel unter den Klammern zusammenzubinden und sie abseits von beweglichen Teilen zu verlegen.

Abdeckungen ersetzen

Nach der Installation der Konsolenkabel können Sie die Abdeckungen wieder an ihren vorherigen Positionen am Gerät befestigen.

So wechseln Sie die Abdeckungen aus:

1. Lassen Sie die vordere Abdeckung wieder einrasten. Setzen Sie die beiden Halbrundschrauben, die Sie mit der vorderen Abdeckung entfernt haben, wieder ein und ziehen sie mit einem 5⁄32 mm-Inbusschlüssel fest.
2. Legen Sie die obere Säulenabdeckung zwischen Haltegriffe und Gehäuse des AMT. Achten Sie darauf, dass die Seiten der oberen Säulenabdeckung über die oberen Kanten der Gehäuseabdeckung hinausragen. Klopfen Sie dann die Abdeckung mit dem Handballen oder einem Gummihammer wieder auf.

Den AMT waagerecht ausrichten

Es ist wichtig, dass der AMT jedes Mal, wenn er bewegt wird, waagerecht ausgerichtet und stabilisiert wird.

VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt. Achten Sie auch darauf, dass der Fußboden, auf dem die Einheit steht, eben ist. Extrem unebene Fußböden können auch durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.

Den AMT waagerecht ausrichten:

1. Stellen Sie sich auf eine der Fußplatten, greifen Sie den gegenüberliegenden Haltegriff und schaukeln Sie den AMT leicht hin und her. Stellen Sie sich dafür zuerst auf die linke Fußplatte und greifen den rechten Haltegriff, anschließend wiederholen Sie diesen Arbeitsschritt für die rechte Fußplatte mit dem linken Haltegriff. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.
2. Die verstellbaren Füße nach Bedarf verstellen.

Wenn Sie...	*Dann drehen Sie die verstellbaren Füße ...*
Die Vorderseite des AMT anheben	Gegen den Uhrzeigersinn
Die Vorderseite des AMT absenken	Im Uhrzeigersinn

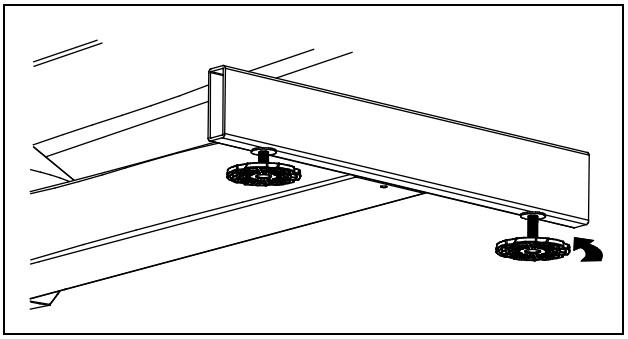


Abbildung 7: Lage der verstellbaren Füße

3. Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken. Versuchen Sie noch einmal, das Gerät wie in Schritt 1 beschrieben hin und her zu schaukeln, um die neue Ausrichtung zu prüfen.
4. Zum Installieren des rückwärtigen Standfußes diesen über das hintere Kreuzstück ausrichten und mit leichtem Druck einsetzen.

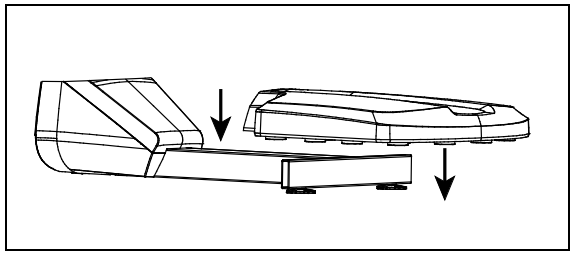


Abbildung 8: Einbringen des rückwärtigen Standfußes

Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Kabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

Einziehen des Kabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Zur Entfernung der Abdeckung verwenden Sie Ihre Fingernägel, um sie am unteren Rand aufzustemmen. Klappen Sie die Abdeckung anschließend auf und heraus, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.*

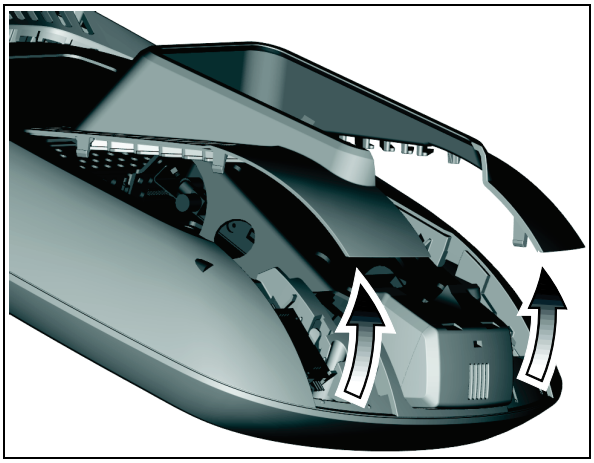


Abbildung 9: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

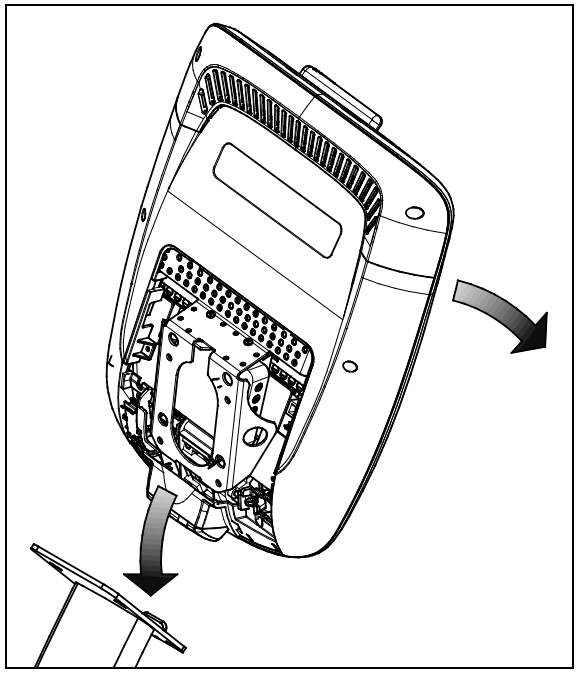


Abbildung 10: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

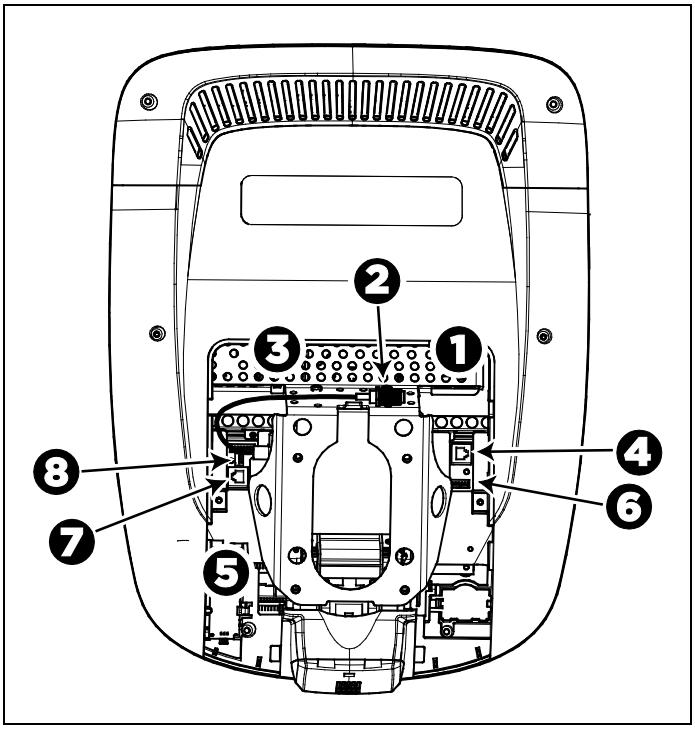


Abbildung 11: Kabelanschlüsse, P80-Konsole

Tabelle 1. P80 interne Kabelanschlüsse

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Ethernet (LAN)	Achtpolig modular, auf rundem schwarzen Kabel	1
TV in	Koaxialkabel Typ F	2
Stromversorgung mit Verteilerkabel	Zweikontaktstecker, gepolt und verriegelt	3
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	4

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	❺
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	❻
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❼
Auto Stop-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	❽

Zur Vereinfachung der Installation und Wartung sollten Sie Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen verlegen und anschließen.

Hinweis: Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Gründen der Klarheit ausgelassen.

Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in die hintere Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

So schließen Sie das Fernsehkabel an:

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.
3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7⁄16 mm-Gabelschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.
4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbilder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

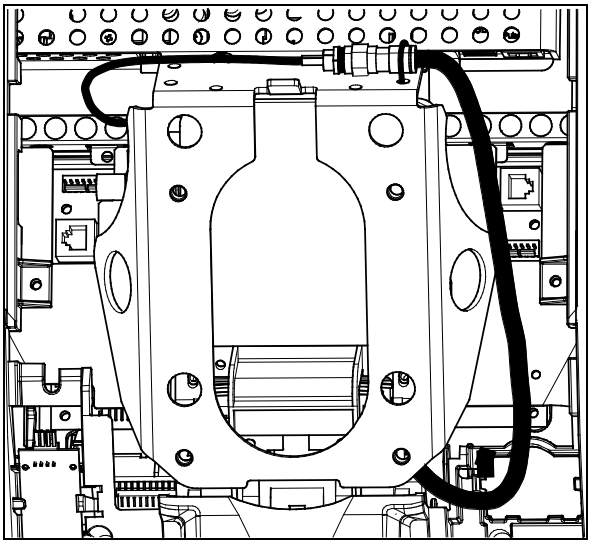


Abbildung 12: Anschließen des Fernsehkabels

Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an nahe Modularsteckerbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Basiseinheit-Datenkabel wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel angezeigt.

VORSICHT: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.

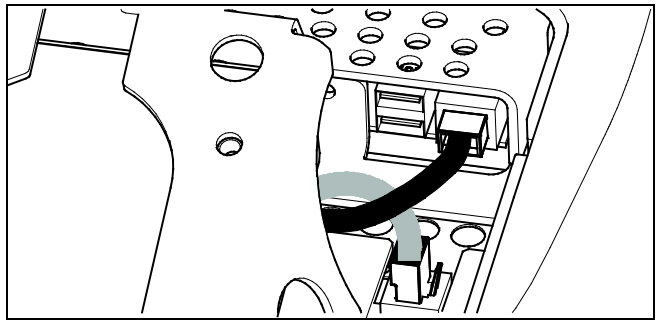


Abbildung 13: Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

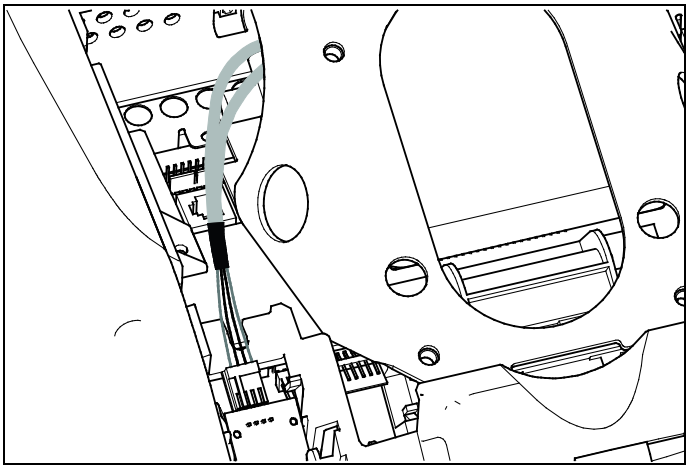


Abbildung 14: Anschließen des Herzfrequenzkabels

Anschließen des Netzkabels

Ein Stromverteilerkabel versorgt den Empfänger und die Anzeige mit Strom. Schließen Sie das Netzkabel an, indem Sie es durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung führen und es in diesen Adapter einstecken.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

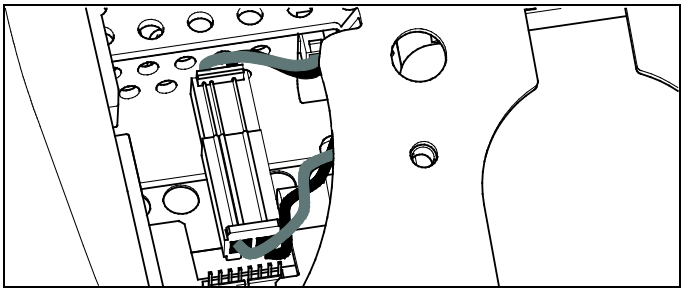


Abbildung 15: Anschließen des Netzkabels

Abschließen der Installation der Konsole (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die vor Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Hinweis: Während dieser Schritte werden Sie die vier ¾ mm-Flachkopfschrauben benötigen, die mit der Konsole verpackt waren.

Die Installation abschließen:

1. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
2. Stecken Sie die vier ¾-Zoll-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32 mm-Inbusschlüssels ganz fest.
3. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
4. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitze des Konsolengehäuses stecken.
5. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.

Einziehen des Kabelsatzes (P30)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

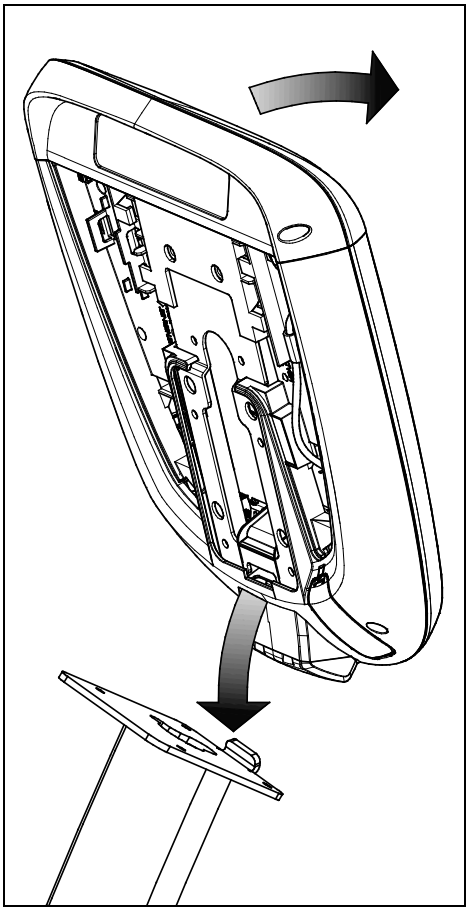


Abbildung 16: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.
5. Ziehen Sie alle Kabel nach oben und vorn, bis Sie sie über die Rückenabdeckung der Konsole legen können.

Anschließen von Kabeln (P30)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

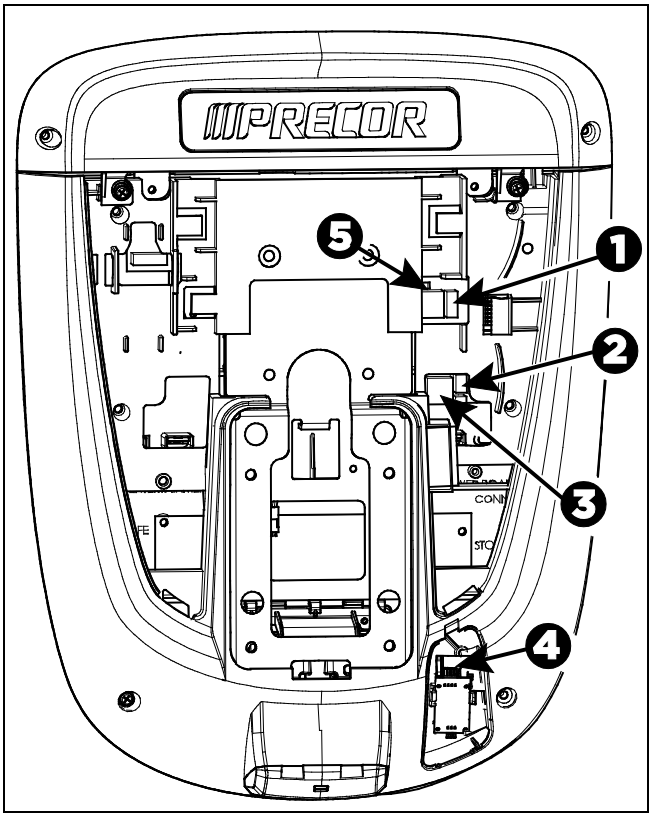


Abbildung 17: Kabelanschlüsse, P30-Konsole

Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse bei P30

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	1
Auto Stop-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	2

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❸
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	❹
C-Safe	Anschluss	❺

Abschließen der Installation der Konsole (P30)

Prüfen Sie nochmal genau die vor Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Hinweis: Während dieser Schritte werden Sie die vier ¾ mm-Flachkopfschrauben benötigen, die mit der Konsole verpackt waren.

Die Installation abschließen:

1. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
2. Stecken Sie die vier ¾-Zoll-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32 mm-Inbusschlüssels ganz fest.
3. Richten Sie die beiden kleinen Nasen unten auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am unteren Ende des Konsolengehäuses. Die Nasen in die Schlitze stecken.
4. Stecken Sie die beiden #8-32 x ½ Zoll-#2-Kreuzschlitzschrauben, die Sie vorher entfernt haben, wieder in die Löcher auf der Oberkante der Konsolenrückabdeckung. Schrauben ganz festziehen.
5. Montieren Sie gegebenenfalls die Gehäuseplatten wieder, die Sie von der Basiseinheit entfernt haben.

Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

Zum Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist:

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.

   Hinweis: Sie müssen für wenige Sekunden eine mäßige Aktivität aufrechterhalten, um ein exaktes Ergebnis für Ihre Herzfrequenz zu erhalten.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige (HEART RATE). Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Herzfrequenzanzeige keine Zahl angezeigt wird, überprüfen Sie das Kabel, um sicherzugehen, dass es richtig angeschlossen ist.

Kapitel 3

Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und Precors beschränkte Garantie für nichtig erklären. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedalen zu reinigen.

Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

Wichtig: *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder, wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

Wöchentliche Wartung

Folgende Wartungsaufgaben sollten Sie jede Woche durchführen:

1. Unterbrechen Sie die externe Stromversorgung.
2. Reinigen Sie den Boden unter dem Gerät mit einem Staubsauger oder einem feuchten Wischlappen.
3. Vergewissern Sie sich, dass die Treppenarm-Stoßfänger ordnungsgemäß ausgerichtet sind.
4. Sobald der Boden vollkommen trocken ist, schließen Sie das Gerät wieder an die Stromversorgung an (falls erforderlich).
5. Testen Sie alle Funktionen der Konsole, einschließlich der Funktionen zur Herzfrequenzmessung.
6. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in *Den AMT waagerecht ausrichten*.

Monatliche Wartung

Folgende Wartungsarbeiten sollten Sie jeden Monat durchführen:

1. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
2. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder entsprechend verkauft oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).
3. Entfernen Sie die Abdeckungen. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
4. Überprüfen Sie die Riemenspannung der Haupt-, Brems- und Riemenantriebe (ausführliche Informationen finden Sie im Wartungshandbuch).

5. Überprüfen Sie alle Befestigungselemente auf ordnungsgemäße Festigkeit und Drehmoment.
6. Tauschen Sie alle Abdeckungen aus.
7. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in *Den AMT waagerecht ausrichten*.

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

So bewegen Sie den AMT:

1. Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen Sie alle externen Anschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzanschluss).
2. Heben Sie die hintere Plattformabdeckung an und nehmen Sie sie ab.
3. Heben Sie die hinteren Fußstützen an, um den AMT nach vorn auf seine Radwalzen zu kippen.
4. Schieben Sie den AMT an seinen neuen Standort.
5. Senken Sie die hinteren Fußstützen auf den Fußboden ab und bringen Sie dann die hintere Plattformabdeckung wieder an.

Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Kapitel 4

Funktionen mit eigener Stromquelle

Wichtig: *In diesem Kapitel der Betriebsanleitung werden Fitnessgeräte von Precor beschrieben, die ohne Anschluss an die Stromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte, die mit P30- oder P20-Konsolen ausgestattet sind. P80-Konsolen müssen allerdings über das Netzteil an eine Stromversorgung angeschlossen werden, um einsatzbereit zu sein. Deswegen gilt dieses Kapitel nicht für Geräte, die mit P80-Konsolen ausgestattet sind.*

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird das System initialisiert und der Startbildschirm angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Gemäß folgender Tabelle ist für die Banneranzeige eine Mindestbewegungs-Geschwindigkeit erforderlich. Erfüllt ein Benutzer die Anforderungen, wird zur korrekten Funktionsweise des Geräts genügend Strom erzeugt.

Tabelle 3. Mindestanforderungen für den Betrieb

für	Bewegungsgeschwindigkeit
AMT	56 Schritte pro Minute (SPM)
EFX	40 Schritte pro Minute (SPM)
Climber	30 Schritte pro Minute
Trainingsrad	20 Umdrehungen pro Minute (U/MIN)

Auf der Anzeige erscheinen entsprechende Informationen, wenn der Batteriestand niedrig oder die Bewegung zu langsam ist. Der Benutzer wird auf dem Display informiert, wie zu verfahren ist, um die Stromzufuhr zu gewährleisten. Werden die Hinweise ignoriert, beginnt die Ausschaltphase des Geräts, um den verbleibenden Batteriestrom zu sparen. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Mit dem optionalen Stromadapter kann das Gerät am Stromnetz angeschlossen werden. Zum Ändern der Fitnessstudioeinstellungen wird die Verwendung des Stromadapters empfohlen. Wenden Sie sich an einen Händler, um den optionalen Stromadapter zu erwerben. Siehe *Service anfordern*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird das Programm an der Stelle fortgesetzt, an der es unterbrochen wurde.

Wichtig: *Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.*

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung.

Wichtig: *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.*

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

Austauschen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter. Siehe *Service anfordern*.

VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden. Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT 885/835 PAG/OM 300710-541 rev A, de
1. Mai 2011